

«13» мая 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**Завтрак 423.76 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 74.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	155	74

Обед 717.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	166
2	Суфле из печени	80	156
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 315.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 501.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	264
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	38	93
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2032.70